13.055 Zelenina zaprávaná
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
koreňová zelenina	6,00	4,80	8,00	6,40	9,00	7,20	11,00	8,80
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18	0,20	0,20
korenie biele mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
karfiol čerstvý	2,50	2,13	3,00	2,55	3,50	2,98	4,00	3,40
hrášok mrazený	0,90	0,90	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
maslo	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
petržlenová vňať čerstvá	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,10
hmotnosť porcie v g	110		140		170		210	

Výrobný postup

Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme, pokrájame na rezance alebo postrúhame na hrubšom struháku a dusíme na oleji. Pridáme soľ, biele korenie, podlejeme malým množstvom vriacej vody a dusíme do polomäkka. K polomäkkej zelenine pridáme očistený, umytý, karfiol rozobratý na ružičky a hrášok. Podusíme. Múku opražíme na sucho, zalejeme mliekom a vodou. Dobre rozšľaháme a vlejeme do mäkkej zeleniny, zjemníme čerstvým maslom a varíme 20 minút. Porcie podávame s umytou, posekanou petržlenovou vňaťou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	469	113	3,75	5,5	1,8	10,6	2,6	91,8	1,4	0,370	0,1	0,1	31,8	1,0
B	649	156	4,65	8,6	3,1	13,3	3,3	116,5	1,8	0,484	0,1	0,2	39,7	1,2

C	830	199	5,69	11,6	4,3	16,0	3,8	138,7	2,1	0,562	0,1	0,2	46,9	1,5
D	1002	241	6,95	13,7	4,9	20,0	4,7	163,8	2,6	0,677	0,2	0,2	55,2	1,8